

EVITAR ELS EFECTES DE LA CALOR

13

Mai no cobriu el cotxet amb algun teixit perquè dificulteu l'entrada i la circulació de l'aire

1

Beu aigua sovint



2

Mulla't la cara, els canells i la nuca. Si pots refresca't a la piscina o al mar.



3

Porta roba lleugera, ample i de colors clars. També gorra o barret i ulleres de sol



4

Aplica't protector solar alt en les zones que no quedin protegides per la roba



5

Fes àpats lleugers, com ara amanides, fruites i verdures



6

Evita els menjars molt calents, les begudes alcohòliques i les estimulants amb cafeïna



7

Evita sortir a l'exterior durant les hores de màxima calor i si pots estigues en espais climatitzats



8

Redueix les activitats intenses



11

Si coneixes persones grans o malaltes que viuen soles, mantingues el contacte freqüent



10

Tingues cura dels infants i de la gent gran; cal refrescar-los i donar-els-hi aigua sovint



9

A l'exterior procura caminar per l'ombra. Quan siguis a la platja o la piscina descansa sota un para-sol o a l'ombra



Què he de fer si algú pateix un cop de calor?



1 Truqueu immediatament al **061 Salut Respon**, el cop de calor és una emergència mèdica.

2 Allunyeu la persona de la font de calor, traslladeu-la a una zona d'ombra.

3 No li doneu de beure cap líquid.

4 Abaixeu la temperatura de l'entorn: obriu les finestres o engegueu un ventilador, traieu-li l'excés de roba i mulleu la persona amb aigua.